

مهارات تركيز الانتباه في ممارسة بعض الرياضات الجماعية*

شيرين فاروق* فؤاد أبو المكارم** إيمان صبري***

ملخص

تختبر الدراسة تصوراً نظرياً مؤداه: إن الممارسين المنتظمين للرياضات الجماعية يختلفون عن غير الممارسين لها في مهارات تركيز الانتباه، أدت عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=١٠٧٣) والأساسية (ن=٢٣٠) على اختبار أساليب الانتباه، وبينت نتائج تكوين اختبار أساليب الانتباه وثباته على العينة الاستطلاعية أن كلا المؤشرين قد حققا مستوى مرتفعاً من القبول، كما بينت نتائج المقارنات بين مجموعتي الدراسة في العينة الأساسية: الممارسين المنتظمين للرياضات الجماعية (ممثلة في: كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة) (ن=٩٠)، وغير الممارسين لها (ن=١٤٠)، إن ممارسة الأنشطة الرياضية تقترن اقتراناً وثيقاً بتفضيلات الرياضيين لأساليب انتباه بعينها، والتركيز على أداء المهارات المنوط بهم تنفيذها، وقدرة أكبر على تبديلهم بين بؤرة الانتباه الخارجية والداخلية استجابة لمطالب المهمة، وتحمل أكبر لأعباء التنبيه الخارجية والداخلية، ووقوعاً أقل في أخطاء الانتباه.

الكلمات المفتاحية: مهارات تركيز الانتباه- أساليب الانتباه- الرياضات الجماعية

* أعدت وكتب تقرير هذا البحث بالكامل كل من الباحث الأول والثاني فقط.
* مدرس بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الفيوم. للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى shfarouk2003@gmail.com
** أستاذ بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
*** أستاذ بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الفيوم.

Attention concentration skills in the practice of some group sports*

Shereen Farouq* Fouad Abulmakarim** Iman Sabry***

Abstract

Study examines a theoretical view that group sports athletes differ from non-athletes in attention-focused skills. Pilot and main samples (n=1073 and n=230, alternatively) performed on The Attention Style Test. Results of test construction and reliability on pilot sample showed that both indicators achieved a high level of efficiency. Comparisons between athletes and non-athletes groups in main sample showed that sports activities were closely associated with the preferences of athletes to a certain attention styles and focusing attention on the performance of the skills to be implemented, greater ability to switch between external and internal attention in response to task demands, greater tolerance for external and internal distraction, and less attention errors.

Key Words: attention-focused skills, The Attention Style ,sports activities

-
- This report was prepared and written by the first and second researcher only.
 - * Lecturer of Psychology, Dept. Psychol., Fayoum University.
 - ** Professor of Psychology, Dept. Psychol., Cairo University.
 - *** Professor of Psychology, Dept. Psychol., Fayoum University.

مقدمة:

إن القوى الإنسانية قديمة قدم الزمن، ويعلق جولمان في معرض حديثه عن هذه القضية: كيف حدث أن العلوم الاجتماعية ترى القوى الإنسانية والفضائل، كالصحة والمسئولية والواجب والشجاعة، باعتبارها اشتقاقاً وليس أصلاً، أو أنها دفاعية، أو أنها خداع بكل ما تحمله الكلمة من معنى، بينما ترى الضعف والدافعية السلبية، كالقلق والشهوة والاضطراب والحزن، باعتبارها أصيلة، والواقع أن القوى الإنسانية حقيقية مثل الضعف الإنساني، هكذا يقول التاريخ كما يقول العلم. ونحن لا نفترض تجاهل أفضل ما في البشر على مستوى البحث والتطبيق، ولكن باستكمال هذه الدراسة سنكون أكثر حرصاً، وسوف نمتلك أدوات أفضل للتركيز على القوى الإنسانية، فالمعنيون بعلم النفس الإيجابي في سعيهم لتحسين أساليب البحث الأكاديمي، أو الممارسة بالتركيز على الإمكانيات والقوى البشرية يشعرون بأهمية التوازن في عمليات القياس، أي الاهتمام برؤية أكثر توازناً للحياة الإنسانية من خلال التوازن الحيوي بين أوجه الضعف، وأوجه القوة لدى الفرد في البيئة (لوبيز وسنايدر، ٢٠١٣: ٢٥-٢٧).

ويعد الانتباه واحدة من القوى الإنسانية المهمة في حياة الفرد، من حيث قدرته على الاتصال بالبيئة المحيطة به، والتي تتعكس في اختياره لمختلف المنبهات الحسية الملائمة حتى يتمكن من إدراكها وتحليلها بدقة، والاستجابة لها بصورة تعكس توافقه مع بيئته الداخلية والخارجية. فالانتباه هو العملية الرئيسية في توجيه وعي الفرد في المواقف السلوكية المتنوعة، كما أنه العملية التي يكتسب من خلالها الكثير من المهارات، وتكوين كثير من العادات السلوكية التي تحقق له قدرًا كبيرًا من التوافق في المحيط الذي يعيش فيه (عبد المنعم، ٢٠٠٤: ٢).

ونظراً لأن العالم من حولنا يزخر بالكثير من المثيرات التي تفوق ما يمكن التعامل معه بالإمكانات الإدراكية للإنسان، فإن

الإنسان - وهو بصدد مواجهة هذا الطوفان من المعلومات المتاحة - ينتبه إلى بعض الهاديات بطريقة انتقائية، ويتخلص من استقبال كثير من الهاديات الأخرى (سولسو، ١٩٩٥: ١٩٤)، وهذا ما تؤكد عليه العديد من الأدلة البحثية والحياتية. فنحن غالباً ما نركز انتباهنا على مهمة واحدة، أو عدد قليل من المهام، أو حتى الكثير منها، وعندما نقول: إن تركيزنا موجّه إلى مثير بعينه، فإن هذا يعني (Galotti, 2008: 107).

وإذا كانت الحياة مجموعة من الاختيارات، والتفضيلات، فإن الانتباه يعد عملية معرفية ذات تأثير حاسم في الاختيار وصنع القرار، كما يمكن اعتباره مفتاحاً لتحديد أساليب التفكير المستخدمة في عملية صنع القرار، هل هو تفكير سريع (بديهي) أم بطيء (مترو)؟، كما يمكننا أيضاً من تكوين فكرة نوعية عن الانتباه كمصدر وزن قد يكون قليلاً أو كثيراً، أو مدى قد يكون واسعاً أو ضيقاً (Narayanan& Reb, 2013).

وفي مجال الأداء الرياضي غالباً ما نسمع المدرب يحث اللاعبين على ضرورة التركيز المتواصل، كأن يقول: انتبه، ركز، بدل بؤرة تركيزك، وعلى المدرب أن يكون واضحاً في مقصده من كل مصطلح، فالانتباه هو قدرة الرياضي على ملاحظة البيئة المحيطة به، والتركيز هو قدرته على الأداء في ضوء هدف واضح وموجود بالفعل، والبؤرة هي مركز الانتباه، وقد يكون انتباه الرياضي خارجياً أو داخلياً، كما قد يكون واسعاً أو ضيقاً، وينبغي على الرياضي أن يحتفظ بانتباه متواصل، وأن يطور مهاراته في الأداء، وأن يتواءم انتباهه مع متطلبات المهارة حتى ينجزها بكفاءة، ولا يعد كل ذلك أمراً يسيراً، خاصة مع تدخل العديد من المشتتات الخارجية (كالمشاهدين)، أو الداخلية (كالتعب، والحديث السلبي للنفس، والاستثارة الانفعالية)، وقد وضع المتخصصون في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية برامج لمساعدة الرياضيين في التغلب على هذه المشتتات، تتمثل في الآتي:

- ١- توعية الرياضيين بما يمكنهم التحكم فيه، وما لا يمكنهم التحكم فيه.
- ٢- اصطناع مواقف محاكاة تتضمن مشتتات طبيعية.
- ٣- تدريب الرياضيين على إبدال تركيزهم من المشتتات إلى منبهات أخرى.
- ٤- مساعدة الرياضيين في التغلب على هذه المشتتات بالحديث الإيجابي مع الذات (Zeplin & Galli, 2014).

وتتناول معظم تعريفات الانتباه عنصر الانتقائية من زاويتي المستوى والأسلوب، فالنسبة للمستوى يعد الانتباه قدرة معرفية تمثل أحد المتطلبات الرئيسة للإدراك، والتذكر، والتفكير، والتعلم، وغيرها، إذ يعد الانتباه أحد مكونات معالجة المعلومات، أمّا بالنسبة للأسلوب، فيعد الانتباه طريقة الفرد المفضلة أثناء الأداء، وهو ما نسعى إلى تعرّف جوانبه لدى الممارسين لبعض النشاطات الرياضية الجماعية.

مشكلة الدراسة

تحاول الدراسة الراهنة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

إلى أي مدى يختلف الممارسون المنتظمون لبعض النشاطات الرياضية الجماعية، عن غير الممارسين لها في تفضيلهم لأساليب الانتباه؟

الإطار النظري

أ - مفهوم أسلوب الانتباه

تأصيلاً لمفهوم أسلوب الانتباه، نرجع إلى بدايات القرن العشرين، عندما صدر كتاب "الأنماط النفسية" لكارل يونج Carl Jung (1923) الذي سلّم فيه بأن الشخصية تتضمن ثلاثة أوجه هي: الاتجاه والإدراك والحكم، مما يتبين بوضوح فيما يعرف باسم مؤشر النمط لمايرز وبريجز*. عندئذ، هيأت نظرية يونج الأذهان للتعامل مع مفهوم "الأسلوب" بوصفه مفهوماً

* اختبار شخصية مقنن، يقدم حاليًا في الكثير من تجارب الأسلوب المعرفي.

نفسياً (أبو المكارم، ٢٠٠٧). ومن ثم توالت البحوث على هذا الأسلوب باعتباره "عاملاً" أو "بعداً" يتداخل مع عدة مجالات في الشخصية، بما فيها المجال المعرفي — من عمليات إدراكٍ وتفكيرٍ وتذكرٍ وحل مشكلات، والمجال الوجداني — سمات الشخصية (الشرقاوي، ١٩٩٢: ١٨٦).

وقد صنف ستيرنبرج Sternberg، وجريجورينكو Grigorenko (1997) البحوث التي أجريت على الأساليب المعرفية في ثلاثة مناح، هي: المنحى المتمركز حول المعرفة، والمنحى المتمركز حول الشخصية، والمنحى المتمركز حول النشاط، ويشيران إلى أن القيمة النظرية لمفهوم الأسلوب المعرفي في الوصل بين المعرفة والوجدان مثلت أقوى دوافع الاهتمام به، بل إنه يعد أكثر المفاهيم قدرة على تحقيق التكامل بين هذين المجالين، على الرغم من أنه بُذلت محاولات جادة أخرى للربط بينهما، وصيغت مفاهيم ذات دلالة معرفية، ووجدانية مشتركة كالذكاء الوجداني، والذكاء الاجتماعي، وغيرهما، وفي المراجعة التي قدمها عامر (٢٠٠٣) لمفهوم الأسلوب المعرفي طرح صيغة لتجنب الاختلافات على تسميته، ومن ثم تعريفه وقياسه، فاعتبر جميع الأساليب النفسية بوصفها أساليب شخصية: "معرفية" حينما تتصل بالعمليات المعرفية، و"وجدانية" حينما تتصل بالجوانب الانفعالية، والوجدانية، و"سلوكية" حينما تتصل بالنشاطات السلوكية، وبناء على هذه الصيغة، يندرج مفهوم أسلوب الانتباه تحت المسمى الأشمل، وهو "أسلوب الشخصية المعرفي"، ومن ثم يمكننا أن نطلق عليه اسم "أسلوب الشخصية الانتباهي" (أبو المكارم، ٢٠٠٧).

وتعتمد الدراسة التعريف التالي - الذي قدمه أبو المكارم (٢٠٠٧) - لأسلوب الانتباه بأنه "تكوين فرضي، متعدد الأقطاب، يتسم بالثبات النسبي، ويمثل منظومة فرعية تقع في مرتبة عليا داخل التنظيم التدرجي للشخصية، ويصف طريقة الشخص المفضلة في الانتباه أثناء الأداء".

ب - تفسير أسلوب الانتباه

نظرية أسلوب الانتباه نظرية في الأداء، تؤكد أن الأداء الكفاء يحتاج إلى التركيز، بصفة أساسية. ولذا فإنها تتعامل مع مهارات التركيز بوصفها محددات حاسمة للأداء (أبو المكارم، ٢٠٠٧)، وتعد هذه النظرية إطاراً نظرياً متميزاً لفحص العلاقة بين العمليات المعرفية والاستثارة الانفعالية والأداء، كما تقدم تفسيراً للعوامل النفسية التي تؤدي إلى "الإعاقة أو الإخفاق"^(١) في الأداء من ناحية، والدخول في "النطاق"^(٢) أو حالة "التدفق"^(٣)، من ناحية أخرى، وتوفر هذه النظرية إطاراً لفهم الظروف التي يؤدي تحتها الأفراد بأقصى طاقتهم، والتنبؤ بها، ومن ثم؛ فإنها تعد وثيقة الصلة بكل من الأداء البدني (تنفيذ المهارة الحركية)، والعقلي (صنع القرار، وحل المشكلات) في أي ميدان من ميادين الأداء (أبو المكارم، ٢٠١٤)، فهي توضح الظروف الميسرة، والمعوقة للأداء سواء كان أداءً جسمياً أو عقلياً (Nideffer, 2006).

وتشتمل هذه النظرية على عدة فروض، على النحو الآتي:

الأول: إن بؤرة التركيز أو بؤرة الانتباه تتغير بطول بعدين، هما: السعة، إذ يعد الانتباه واسعاً (مركزاً على أشياء عديدة في الموقف نفسه)، أو ضيقاً (مركزاً على شيء واحد)؛ والاتجاه إذ تكون بؤرة التركيز خارجية (مركزاً على الأشياء الخارجية)، أو داخلية (مركزاً على ما هو داخل العقل) (Nideffer, 2006). وينتج عن التفاعل بين هذين البعدين أربعة أساليب انتباهية، والتي يحتاج الشخص إلى التغيير بينها، كالتالي:

١- بؤرة الانتباه الخارجية الواسعة^(٤): ويستخدم لإدراك البيئة المحيطة بسرعة، ولذا يعتمد عليه الرياضي ليتعلم الأنشطة الحركية، إذ يتطلب

(1) Choking

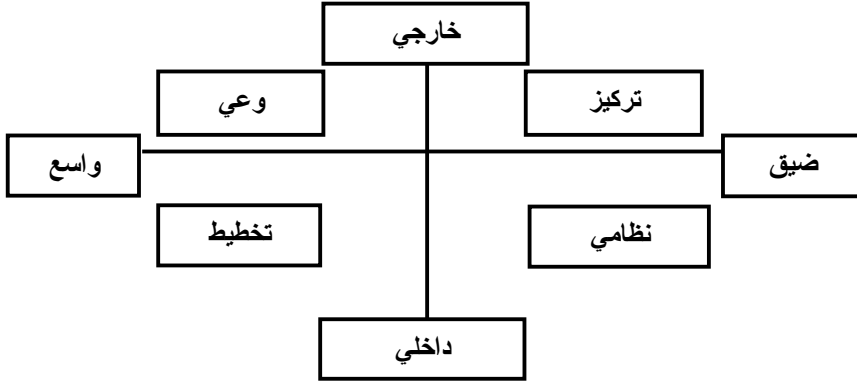
(2) Zone

(3) Flow

(4) Broad-External

الموقف منه الهجوم من أيّ اتجاه (Lowen, 2010).

٢- بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة^(١): ويستخدم للتخطيط أو التحليل وحل المشكلات، إذ تتطلب القدرة على حل المشكلات تغيير اتجاه بؤرة الانتباه إلى الداخل، وأن يستدعي المعلومات، والخبرات الماضية، وأن يقارنها بالموقف الخارجي الحالي، ويعتمد الشخص على هذا التغيير في بؤرة انتباهه عند عبور شارع مزدحم، وعندما يجيب عن سؤال في الامتحان، بينما يظهر انتباهاً أقل للبيئة من حوله (Nideffer, 2002).



شكل (١). أساليب الانتباه.

٣- بؤرة الانتباه الخارجية الضيقة^(٢): ويستخدم في تنفيذ بعض الأعمال مثلما يسمح للرياضي بضرب الكرة، وللخطاط والجراح لتجنب تشتت الانتباه، وكذلك فإن الخياط يحتاج إلى تضيق بؤرة انتباهه عندما يضع الخيط في الإبرة، كما أننا نحتاج إلى بؤرة انتباه ضيقة عندما نقرأ كتاباً، فإذا كان من الممكن أن تؤثر بؤرة الانتباه في الأداء الحركي في المهام البسيطة، فإن هذا التأثير يمتد إلى أداء الرياضيين (Lowen, 2010).

(1) Broad-Internal

(2) Narrow-External

٤- بؤرة الانتباه الداخلية الضيقة^(١): ويستخدم في حل المشكلات بطريقة منطقية ومنظمة، ومن ثمّ يستخدمه المدير لوضع مجموعة من القوانين أو الخطوات التي تؤدي إلى إنجاز الأهداف المطلوبة، كما أن هذا الأسلوب يستخدم في العمليات الحاسوبية (Nideffer, 2006).

وافترض نايدفر أنّ لكل شخص أسلوبه الانتباهي المفضل، وأن كل شخص يمكنه تطوير أي أسلوب من الأساليب الأربعة السالفة، وأشار إلى أن هذه التفضيلات الانتباهية تستحوذ على الفرد تحت ظروف الاستثارة العالية، ما يجعله حبيب أسلوبه المفضل، وما يترتب عليه من إخفاق في أداء المهمة (Nideffer, 1990). وتعد أبعاد الانتباه (السعة والاتجاه) مقبولة بصفة عامة من قبل العديد من الباحثين (Cromwell, 1968; Wachtel, 1967; Posner & Petersen, 1990; Best, 1995; Eysenk & Keane, 1995). فهم يدعمون الفكرة القائلة بأن الانتباه يمكن أن يكون اتجاهه خارجياً أو داخلياً، بقول أيزنك (Eysenck, 1993): إننا نعلم أنه يمكن الاختيار بين البيئة الداخلية والبيئة الخارجية (Nideffer, 1998).

الثاني: أن الأشخاص لديهم تفضيلات بعينها لأساليب الانتباه، ولديهم القدرة على التبديل بين هذه الأساليب حسب طبيعة الموقف، إذ تؤكد النظرية أن لكل شخص أسلوب انتباه مفضل، كما يستطيع التبديل بين أساليب الانتباه حسب متطلبات الموقف (Howland, 2007).

ويُعد الانتقال من البؤرة الخارجية إلى البؤرة الداخلية أمراً يسيراً وطبيعياً بالنسبة للشخص الادي، وحدد نايدفر السلوكيات المتطرفة في بعض الأمثلة الإكلينيكية، إذ ينظر إلى المرضى على أنهم محبسون داخل أنماط تفكير غير مفيدة، بل ويجدون صعوبة في إخضاعها لسيطرتهم (عبد الرحمن، ٢٠١٤: ٢٣٧). ويناقش نايدفر (2006) تحت أي من الظروف نتوقع رؤية فروق في الأداء بين الأشخاص، ويؤكد أن هناك، على الأقل،

(1) Narrow-Internal

مجموعتين من الظروف يمكن أن تُعزَى إليهما الفروق بين الأفراد في الأداء، وهما:

١- نتوقع أن يخطئ الشخص في الأداء من حين لآخر. فإذا فحص نمط الأخطاء التلقائية التي يقع فيها خلال فترة زمنية طويلة، سيجد أن نسبة كبيرة منها ترتبط بأسلوب التركيز المهيمن عليه. فإذا تتبعك شخص ما لمدة شهرٍ مثلاً، ورسم خريطة أخطاءك العقلية والمعرفية، فإنه يمكن إرجاع النسبة الأكبر منها إلى المبالغة في التحليل عما يمكن إرجاعه إلى الفشل في التفكير قبل الاستجابة و/أو الميل إلى تركيز الانتباه بشكل ضيق جداً، ما يؤدي إلى الفشل في الالتفات إلى جميع المعلومات المرتبطة بالموقف.

٢- إذا أردنا عقد مقارنات بين أداء مجموعتين من الأفراد، فسوف نعالج مستوى الاستثارة، وقد استخدم باركر Parker (١٩٨١) نموذج المهام المزدوجة في لعبة رمي القرص والإمساك به، ولعبة كرة السلة، كانت المهمة الأولى مهمة أولية: وهي رمي القرص والإمساك به، بينما كانت المهمة الثانية مهمة ثانوية: وتمثلت في اكتشاف الهاديات البصرية المحيطة باللاعبين (الوعي بلاعبين مصطنعين في المجال). وعلى الرغم من احتمال وجود فروق بين اللاعبين في مستويات مهارة رمي القرص والإمساك به، فإن المهمة الأولية لم تكن مثيرة للتحدي بما يكفي لإظهار الفروق بين اللاعبين في الأداء، وقد وجدت فروق في أداء اللاعبين بالنسبة للمهمة الثانوية، وكانت هذه الفروق لصالح اللاعبين الأكثر خبرة (أبو المكارم، ٢٠١٤).

خلاصة القول، فإنَّ هناك دعماً إمبريقياً للفكرة القائلة بأنَّ "الأفراد لديهم تفضيلات لأساليب انتباهية معينة". وهناك دعمٌ جيدٌ بالمشاهدات على الفكرة القائلة بأنه "في أغلب الحالات يكون لدى الشخص العادي القدرة على تحويل بؤرة تركيزه استجابة لمطالب التغيير في مواقف الأداء (أبو المكارم، ٢٠١٤).

الثالث: تفرض مواقف الأداء المتنوعة مطالب متباينة على أساليب الانتباه، فعلى سبيل المثال، نجد أن ممارسة الرياضة تتطلب من الممارس الاعتماد على بؤرة الانتباه الخارجية، بعكس الأعمال الأكاديمية التي تتطلب الاعتماد على بؤرة الانتباه الداخلية، ويكون التحول لدى الرياضيين من بؤرة الانتباه الخارجية الواسعة إلى بؤرة الانتباه الخارجية الضيقة، وعلى العكس من ذلك، فإن التحول لدى ممارسي الأعمال الأكاديمية، وفي حل المشكلات، وفي صنع القرارات يتم من بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة إلى بؤرة الانتباه الداخلية الضيقة وعموماً، هناك دليل كبير على صدق هذا الفرض بالمشاهدات وبالتجربة والخبرة (Nideffer, 2002).

الرابع: كلما ازداد مستوى الاستثارة، توقف تحول التركيز، وبدأ الانتباه يضيق لا إرادياً، وأصبح متبوراً أكثر نحو الداخل، وقد فسر أيزنك Eysenck (1992) العجز عن تركيز الانتباه على الهاديات وثيقة الصلة بالمهمة في ظل ظروف الاستثارة العالية بقوله: "إن بؤرة الانتباه للأشخاص القلقين تكون مشحونة لاكتشاف أية إشارات للمنبهات التي يخشونها"، وربما يتسق هذا مع القول بأنه "في ظل المشقة تكون هناك تغيرات كيميائية حيوية لا إرادية تسبب الكر أو الفر لدى الإنسان"، إذ تزداد مستويات كل من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والشد العضلي جميعاً، وينقبض إنسان العين، وتضيق بؤرة التركيز كلما ركز الشخص على الهاديات التي تمثل تهديداً له، إن تقدير الشخص لهذه الهاديات (سواء أكانت مهددة أم لا) له تأثير حاسم في تحديد الأداء.

ويأتي الدليل الإمبريقي على تضيق الانتباه بزيادة مستوى الاستثارة من خلال الدراسات التي تستخدم نموذج المهام المزدوجة، إذ تبين هذه الدراسات أنه كلما ازداد الجهد المبذول (بأن تزداد أهمية المهمة الأولية، مثلاً) انخفضت الحساسية للهاديات الطرفية (Abernethy, 1993)، ويأتي دليل آخر من خلال العلاقة بين مقاييس القلق، كقائمة القلق كسمة وكحالة، ومقياس تايلور للقلق الصريح، ومقاييس التشتت والتضيق المفرط للانتباه (Nideffer, 1976a).

فضلاً عن ذلك أوضحت نتائج البحوث وجود علاقة بين الأداء والثقة بالذات ومستوى الاستثارة، فعندما تكون ثقة الفرد في ذاته مرتفعة، سوف يتحكم في مستوى استثارته، وسوف يغير من بؤرة انتباهه بهدف إنجاز المهمة، ومن ثمّ سيركز انتباهه على الهاديات وثيقة الصلة بالمهمة، أما إذا فقد ثقته بنفسه فسوف يركز انتباهه على الهاديات التي تهدده، وتعد معظم الهاديات المهدة داخلية ناشئة عن تفسير الأشخاص لمعنى التغيرات الفسيولوجية التي تحدث بداخلهم، إذ يفسر الشخص ضعيف الثقة بقدراته الشد العضليّ الزائد على أنه مؤشر للإخفاق، ويُعد هذا تفكيراً مهتداً يضاعف مستوى الاستثارة، وتقدم تفسيرات سلبية للتغيرات الفسيولوجية الأخرى، إذ يعتقد الشخص أنه "مكبّل" استجابة لدقات القلب القوية، ومن ثمّ يزداد مستوى الاستثارة مرة أخرى. وهذا بدوره يخلق عانداً دائرياً بين العمليات المعرفية (تركيز الانتباه)، والعمليات الفسيولوجية، إذ تؤدي الأفكار إلى ازدياد الأعراض البدنية المرتبطة بمستوى الاستثارة الانفعالية التي تؤدي بدورها إلى مضاعفة التشتت (Nideffer, 2002; Tastan, 2016; Mendo, Marquenez, & Mendo, 2015).

وإدراكاً لأهمية مهارات التركيز والتفاعل بين الأشخاص، ودورها كعوامل مسهمة في تحديد الأداء، وتوجيه الشخص نحو النجاح في أداء المهمة، تم تأسيس منظمات متخصصة لفحص أداء اللاعبين، كالمنظمة الأسترالية للرياضية، من أجل الوقوف على نقاط القوة والضعف في أدائهم، ومن ثمّ إمكان التحكم في الانتباه من خلال وضع برامج تدريب تستهدف إعادة التركيز على الانتباه الموقفي، وتصحيح استراتيجيات الانتباه ذات النتائج العكسية في مواقف معينة، لذلك تعد تعديلات الانتباه استراتيجية قوية ذات تأثير في الوعي بالمعرفة، بل وربما تقوي خطط السيطرة، ومعالجة الإرشاد المباشر، وتزيد مرونة السيطرة المعرفية، ويكون الهدف هو السيطرة على الإدراك بطريقة تسهل اكتساب استراتيجيات معالجة تعزز

إمكانية الوصول إلى معلومات تصحيحية تيسر الأداء في ضوء ما يتطلبه الموقف من أسلوب انتباه (عبد الرحمن، ٢٠١٤: ٢٥٦-٢٥٧).

خلاصة القول، فإن القدرة على التركيز والاحتفاظ به من محددات نجاح أداء المهمة، وأن الإخفاق فيه يرتبط بالفشل في الأداء (Nideffer, 2006)، فقد يتشتت انتباهك وأنت تقرأ قصة بسبب الضوضاء من حولك، وقد تتشغل عن عملك بسبب الاستغراق في التفكير في اختيارك لمكان قضاء عطلة نهاية الأسبوع، هذا الإخفاق في الانتباه يعد تحولاً مؤقتاً في الانتباه من المهمة المنوط بها الفرد بسبب مشتتات خارجية (الضوضاء)، أو مشتتات داخلية (اجترار الأفكار والمشاعر) (Nash, Millan, & Brewer, 2012)، وإذا كان هذا هو حال تأثير بؤرة الانتباه في أداء المهام البسيطة، فما بالنا بتأثيرها في أداء المهام المركبة، مثل ممارسة الأداءات الرياضية بشتى أنواعها، والتي تشتمل كل واحدة منها على عدد من المهارات، يؤديها الفرد بدقة، حتى يحقق الفوز في المنافسة، لأجل ذلك أثارت هذه القضية فضول الباحثة في البحث في هذه المنطقة، إذ تتطلب ممارسة الرياضة انتباهاً وتركيزاً متواصلًا وقدرة أكبر على التبديل بين أساليب الانتباه استجابة لمطالب التنبيه، وهذا ما توحى به نتائج بعض الدراسات السابقة على النحو الذي نعرض له في الفقرة التالية.

الدراسات السابقة

تأتي دراسات بومستر (Baumeister 1984) و وولف (Wulf 2007) في مقدمة البحوث التي اختبرت العلاقة بين دقة الأداء في لعبة الطاولة، وأسلوب الانتباه المفضل لدى اللاعب، فقد أدى اللاعبون تحت ظرفين تجريبيين، طُلب من المشاركين في أحدهما أن يركزوا على حركة أيديهم أثناء ضرب الكرة (بؤرة انتباه داخلية واسعة)، وطُلب منهم في الثاني أن يركزوا على الكرة (بؤرة انتباه خارجية واسعة)، فبينت النتائج اقتران دقة الأداء بتفضيل اللاعب للبؤرة الانتباهية الخارجية الواسعة.

واتفقت نتائج دراسة ماهوني Mahoney، وجابرييل Gabriel، وبركنز Perkins (1987) مع نتائج دراسات بومستر وولف السابقة، إذ اختبروا قدرة المشاركين على تنفيذ المهارة بدقة للعبة السابقة نفسها، وأظهرت النتائج أن أداء اللاعبين يتحسن عندما يكون انتباههم موجهاً نحو الكرة، وأنهم يستطيعون تطوير مهاراتهم الانتباهية أثناء الأداء.

وقد صمم كلٌّ من وولف Wulf، وهوب Hop، وبرنز Prinz (1998) موقف محاكاة لرياضة التزلج بهدف الكشف عن العلاقة بين بؤرة الانتباه المفضلة لدى اللاعب والتحسين في الأداء، تحت ظرفين تجريبيين. شارك في هذه التجربة ٣٣ رياضياً مبتدئاً، طُلب منهم في الطرف الأول الضغط على عجلة التزلج أثناء الحركة (بؤرة انتباه خارجية)، بينما طُلب منهم في الطرف الثاني الضغط على القدم من الخارج (بؤرة انتباه داخلية)، وأظهرت النتائج اقتران البؤرة الخارجية للانتباه بتحسين الأداء مقارنة بالبؤرة الداخلية، وقد اختبر نفس الباحثون السابقون في دراسة أخرى لهما مدى إسهام أسلوب الانتباه المفضل للاعب في التنبؤ بالنجاح في القدرة على حفظ التوازن، تحت ظرفين تجريبيين: طُلب منهم في أحدهما أن يحافظوا على وضع أقدامهم أفقياً بقدر الإمكان (بؤرة انتباه داخلية)، وطُلب منهم في الثاني وضع علامتين أفقيتين على أداة الحفاظ على التوازن (بؤرة انتباه خارجية)، فتبين أن أداء المشاركين كان أفضل في ظل الموقف التجريبي الثاني (wulf, 2013).

ويشير أودري Udry (1998) في مراجعته للبحوث التي اهتمت بدراسة أساليب الانتباه التي يفضلها الرياضيون في أداء المهارات الحركية إلى أن الرياضيين ذوي أسلوب التركيز الداخلي يستندون بشدة إلى العمليات الداخلية، مثل: الأفكار والمشاعر، والاستجابات الباطنية^(١)، بينما يستند نظراؤهم من ذوي التركيز الخارجي أكثر إلى المعلومات الواردة من البيئة، مثل: العائد الوارد من الآخرين (أبو المكارم، ٢٠٠٧).

(1) proprioceptive responses

وقد اختبرت دراسة نايدفر Nideffer، وجيفري Jeffrey، وألبرتو Alberto، وأمبرتو Amberto (2002) فرضاً مؤداة "أن عدد الميداليات التي يحصل عليها اللاعب يعتمد على مهارات التركيز التي يستخدمها اللاعب أثناء الأداء"، فقد تكونت عينة الدراسة من ٢٣٩ رياضياً، وتم تصنيفهم في مجموعتين: شملت الأولى من حصل على ميدالية واحدة، وشملت الثانية من حصل على أكثر من ميدالية، وقد أجابوا عن قائمة أساليب الانتباه، وأوضحت النتائج زيادة التركيز لدى اللاعبين الحاصلين على أكثر من ميدالية، وكان تركيزهم ينصب في الغالب على التفاصيل، وكان هذا السلوك يتكرر بشكل لا إرادي في أكثر من مرة، كما اتضح أن أخطاء المجموعة الحاصلة على ميداليات أكثر كانت أقل من أخطاء المجموعة الحاصلة على ميدالية واحدة.

وفي دراستين لزكريا Zachrya (2005) استهدف في الأولى اختبار تأثير بؤرة الانتباه في النجاح في تصويب الكرة تجاه الشبكة في رياضة كرة السلة لدى مجموعة من اللاعبين المهرة من خلال عشر محاولات، فقسم العينة إلى ثلاث مجموعات: تلقت الأولى تعليمات بالتركيز على رسغ اليد أثناء الأداء (بؤرة انتباه داخلية)، بينما تلقت الثانية تعليمات بالتركيز على حافة الشبكة أثناء الأداء (بؤرة انتباه خارجية)، ولم تتلق المجموعة الثالثة أي تعليمات، وأظهرت النتائج تفوق اللاعبين الذين يفضلون بؤرة الانتباه الخارجية على اللاعبين الذين يفضلون بؤرة الانتباه الداخلية، واختبر في الدراسة الأخرى تأثير بؤرة الانتباه في دقة أداء المهارة في رياضة كرة القدم، وقد أدت عينة الدراسة وكانت من اللاعبين المبتدئين في هذه الرياضة تحت ثلاثة ظروف تجريبية: الأول تلقت العينة تعليمات بالتركيز على أقدامهم أثناء ضرب الكرة (بؤرة انتباه داخلية)، الثاني تلقت العينة تعليمات بالتركيز على الكرة (بؤرة انتباه خارجية)، الثالث لم تتلق العينة أي تعليمات، فكشفت النتائج أن نسبة النجاح في تصويب الكرة تجاه الشبكة كان أعلى

تحت الظرف الأول (بؤرة الانتباه الخارجية)، وكانت نسبة النجاح ٨٠٪، بينما كانت ٦٨٪ تحت الظرف الثاني، وكانت ٦٦٪ تحت الظرف الثالث (wulf& Lewthwaite, 2010).

وقد اختبر وولف Wulf وتولنر Tolner وشيا Shea (2006) قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوازنه (عدم الحركة) في ظل ظرفين من ظروف بؤرة الانتباه: طُلب منه في أحدهما الوقوف على مثلث مع التركيز أعلى أبعاده (بؤرة انتباه خارجية)، بينما طُلب منه في الظرف الثاني التركيز على قدميه (البؤرة الداخلية للانتباه)، وكشفت النتائج عن تفوق أداء المشاركين تحت ظرف البؤرة الخارجية للانتباه على نظرائهم تحت ظرف البؤرة الداخلية (Lowen, 2010).

وقد امتحن أبو المكارم (٢٠٠٧) فرضاً مؤداه: "إنَّ العوامل النفسية الاجتماعية للصيفة بالفرد تمثل محددات مهمة لمهارات تركيز الانتباه وتفضيلاته في أداء المهام المنوط به". فباستخدام قائمة (ثابتة، وصادقة) لقياس ستة أساليب انتباهيه، أجاب عن بنودها ٥٠١ طالب جامعي من الجنسين المنتظمين في الكليات النظرية، والعملية في مختلف الفرق الدراسية، بينت النتائج وجود فروق عالية الدلالة بين متوسطات المجموعات المتعارضة على هذه العوامل في بعض أساليب الانتباه.

واستهدف بار Parr وباتون Button (2009) في دراسة لهما فحص العلاقة بين أسلوب الانتباه المفضل لبعض الرياضيين المبتدئين في رياضة التجديف، ودقة الأداء، من خلال دراسة استغرقت ستة أسابيع، في ظل ظرفين تجريبيين: طُلب من المشاركين في أحدهما تركيز انتباههم على آخر نقطة لمسار انحناء راحة المجداف في الماء (بؤرة انتباه خارجية)، وطُلب من المشاركين تحت الظرف الثاني تركيز انتباههم على حركة جسم المجداف (بؤرة انتباه داخلية)، وقد أظهرت النتائج تفوق الأداء في ظل ظرف البؤرة الخارجية للانتباه (Lowen, 2010).

كما قام لوز Lohse وشيروود Sherwood وهيلي Helly (2010) بدراسة العلاقة بين بؤرة الانتباه المفضلة لدى اللاعب، ودقة الأداء في رياضة رمي السهم، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢ ممارساً لهذه الرياضة، نفذوا ٢١ محاولة لرمي السهم، في ظل ثلاثة ظروف تجريبية: بؤرة الانتباه الخارجية (التركيز على حركة السهم، وتصويبه في اتجاه الهدف)، وبؤرة الانتباه الداخلية (التركيز على حركة أيديهم)، والتبديل بين ظرفي البؤرة الخارجية والداخلية للانتباه، وكشفت النتائج عن اقتران ظرف البؤرة الخارجية بانخفاض أخطاء المشاركين، كما اقترنت بؤرة الانتباه الخارجية بانخفاض الشد العضلي للمشاركين، ما يدعم افتراض وولف Wulf وآخرين (2010) بأن البؤرة الخارجية للانتباه تؤدي إلى حركات عضلية كثيرة، بالإضافة إلى وجود تناسق في الأداء العصبي عضلي (wulf, 2013).

واستهدف أبو المكارم (٢٠١٤) في دراسة أخرى "فحص العلاقة بين أساليب تركيز الانتباه، والخصال الشخصية المميزة للتفاعل مع الآخرين في مواقف الأداء". استخدم فيها اختباران: أحدهما لأساليب الانتباه، والآخر لخصال التفاعل مع الآخرين، وطبق الاختباران على ٦١٨ طالباً جامعياً من الجنسين من مختلف الفرق والتخصصات الأكاديمية، وكشفت النتائج أن ممارسة مختلف مواقف الأداء الأكاديمي والعقلي والحركي العام تقترن اقتراناً وثيقاً بتفضيلات الطلاب لأساليب انتباه بعينها، وقدرة أكبر على التبديل بين بؤر الانتباه الخارجية والداخلية، وتحمل أكبر لأعباء التنبيه الخارجية والداخلية، وقدرة أكبر على مواءمة بؤر الانتباه حسب متطلبات التنبيه، ووقوعاً أقل في أخطاء التنبيه.

وحاول لاون Lowen (2010) استكشاف العلاقة بين تبديل الفرد بين بؤر الانتباه الخارجية والداخلية ودقة الأداء، وقد تكونت عينة الدراسة من ٤٠ من ممارسي لعبة التنس، في ظل ظرفي بؤرة الانتباه الداخلية والخارجية، وأظهرت النتائج وجود تأثير دال للتبديل بين البؤرة الداخلية والخارجية في دقة الأداء.

واستهدف سيكيورل Ciucurel (2012) فحص العلاقة بين القلق ومقدار الوقت المستغرق في تنفيذ المهارة التي يؤديها الرياضي، وقد أجاب (٧٠) رياضياً عن قائمة سبيلبرجر للقلق، وتم تصميم برنامج على الحاسب الآلي لتقدير الوقت الذي يستغرقه الرياضي في تنفيذ الأداء، وتم تقييم الأداء، وأوضحت النتيجة وجود تأثير دال لمستوى القلق في قدرة المؤدي، وقد أكدت هذه الدراسة أن أهمية البرامج التدريبية التي يتلقاها الرياضي في خفض القلق الناتج عن المنافسات الرياضية، وكانت أحد التوصيات للباحث من تفسير هذه النتيجة في ضوء مفهوم بؤرة الانتباه للرياضي، ومتغيرات الجنس، والعمر، والضغط، والاستجابات الجسمية كالشد العضلي وزيادة ضربات القلب... إلخ.

وبصفة عامة تكشف نتائج هذه الدراسات عن مدى التباين الذي تفرضه متطلبات الأداء في كل نوع من الرياضات، على أساليب الانتباه المفضلة لدى الرياضي، بل والتي يجب عليه أن يستخدمها حتى يؤدي المهارة بنجاح، وهذا ما تضمنه المنهج الخاص بكل دراسة، من خلال التعليمات التي يتلقاها الرياضي، وتبين من النتائج أن كل نوع من الرياضة يتطلب استخدامه لبؤرة انتباه بعينها، سواء أكانت خارجية أم داخلية، ولكن يؤخذ على هذه الدراسات عدم التحقق من التنوع في أساليب الانتباه المستخدمة لدى الرياضي، كما أشار نايدفر (1990)، على سبيل المثال، فإن التحليل الجيد لعناصر الموقف يعد نتيجة لعملية تقييم شاملة لعناصر المهمة التي يؤديها الشخص.

فرض الدراسة

تسعى الدراسة الراهنة إلى محاولة التحقق من الفرض الرئيس الآتي:

يختلف الممارسون المنتظمون لبعض النشاطات الرياضية الجماعية عن غير الممارسين لها، فيما يفضلونه من أساليب للانتباه، إذ تعد ممارسة

النشاطات الرياضية دالة لتفضيلات الممارسين لأساليب انتباه بعينها.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

تتبع الدراسة المنهج الارتباطي (شبه التجريبي)، إذ تسعى إلى الكشف عن اقتران المتغيرات موضع الاهتمام (أساليب الانتباه)، بممارسة بعض النشاطات الرياضية الجماعية، عن طريق المقارنة بين الممارسين لها وغير الممارسين.

ثانياً: إجراءات الدراسة

تشمل الإجراءات المنهجية للدراسة ما يلي:

١- عينة الدراسة ومواصفاتها

اشتملت عينة الدراسة على عينة استطلاعية وعينة أساسية، على النحو

الآتي:

أ - العينة الاستطلاعية

تمثل الهدف من العينة الاستطلاعية في الوقوف على مدى ملاءمة أدوات الدراسة، والتأكد من وضوح بنودها، وتعليمات الأداء عليها، ومن ثمَّ تحديد ما قد يظهر من صعوبات أثناء التطبيق الفعلي لها، والعمل على الحد منها، فضلاً عن التحقق من صلاحيتها السيكمترية — تكويناً وثباتاً وصدقاً، ولذلك سُحبت عينة قوامها ١٠٧٣ طالباً من طلاب الجامعة، من مختلف الفرق الدراسية بكلّيات التربية، والآداب، والعلوم، والتربية الرياضية، والهندسة، والحقوق، والتجارة، والألسن، والإعلام، والفنون التطبيقية، والشريعة والقانون، ورياض الأطفال، ودار العلوم، والآثار، بجامعة عين شمس، والفيوم، والأزهر، والقاهرة، والمنصورة، وحلوان، والمستقبل، وطيبة. ويبين الجدول (١) توزيع أفراد هذه العينة من الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها حسب الجنس.

جدول (١) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية الممارسين للرياضة، وغير

الممارسين حسب الجنس

المجموع		إناث		ذكور		
%	عدد	%	عدد	%	عدد	
١٧,٧١	١٩٠	١٠,١٠	٩٠	٥٤,٩٦	١٠٠	ممارس للرياضة
٨٢,٢٩	٨٨٣	٨٩,٨٩	٨٠١	٤٤,٠٤	٨٢	غير ممارس للرياضة
١٠٠	١٠٣٧	١٠٠	٨٩١	١٠٠	١٨٢	المجموع

ب - العينة الأساسية

سُحبت عينة قوامها ٢٣٠ طالبًا من طلاب الجامعات من الممارسين للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة)، وغير الممارسين لها تمامًا، من مختلف الفرق الدراسية بكليات التربية الرياضية، والهندسة، وطب الأسنان، والتجارة، والتربية، والطب البشري، والسياسة، والاقتصاد، والآداب، بجامعات عين شمس، والفيوم، والأزهر، والقاهرة، وبنات عين شمس. وقد روعي في اختيار الممارسين للرياضة أن يكونوا ممن يمارسونها بانتظام، ولذا تم اختيارهم من المنتظمين فيها من بعض النوادي (الأهلي بمدينة نصر، والأهلي بالجزيرة، وحلوان العام، والزهور بالتجمع الخامس، ومركز شباب التجمع الأول، والصيد، والمقاولون العرب). ويعرض الجدول (٢) توزيع أفراد هذه العينة حسب متغير الجنس.

جدول (٢). توزيع أفراد العينة الأساسية الممارسين للرياضة، وغير

الممارسين حسب الجنس

المجموع		إناث		ذكور		
%	عدد	%	عدد	%	عدد	
٤٨,٣	١١١	٣٥,٧	٥٠	٦٧,٨	٦١	ممارس للرياضة
٥١,٧	١١٩	٦٤,٣	٩٠	٣٢,٢	٢٩	غير ممارس للرياضة
١٠٠	٢٣٠	١٠٠	١٤٠	١٠٠	٩٠	المجموع

٢- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

تشتمل أدوات الدراسة على "اختبار أساليب الانتباه" (اقتباس وإعداد: أبو المكارم، ٢٠٠٧)، ويتكون هذا الاختبار من ٦٦ بنداً، تتوزع على المكونات النظرية الست التالية:

- ١- الانتباه الخارجي الواسع^(١): ويعكس مهارات الوعي والتقدير البيئي.
- ٢- الانتباه الداخلي الواسع^(٢): ويشير إلى مهارات التخطيط التحليلية.
- ٣- تضيق الانتباه^(٣): ويقاس الأخطاء الناجمة عن الفشل في التحول بين بؤرة الانتباه الخارجية والداخلية.
- ٤- الانتباه البؤري الضيق^(٤): ويعكس استمرار التركيز على مهمة واحدة وتحاشي التشتيت.
- ٥- العبء الزائد بفعل المنبهات الخارجية^(٥): وتقاس الأخطاء الناجمة عن التركيز على المنبهات الخارجية غير ذات الصلة بالمنبه موضع الاهتمام.
- ٦- العبء الزائد بفعل المنبهات الداخلية^(٦): ويشير إلى الأخطاء الناجمة عن التشتيت المتعلق بالأفكار، أو المشاعر الداخلية غير ذات الصلة بالمهمة موضع الاهتمام.

ويجيب المشارك على بنود الاختبار باختيار إجابة واحدة من بين خمسة بدائل للإجابة (أبداً=١، نادراً=٢، أحياناً=٣، مراراً=٤، دائماً=٥)، وطبقت على الاختبار مجموعة من الإجراءات السيكومترية، شملت بناء الاختبار (الاتساق الداخلي للبنود وتجانسها)، بالإضافة إلى ثباته بطريقة

(1) Broad external attention (BET)

(2) Broad internal attention (BIT)

(3) RED(Excessively Reduced focus)

(4) Narrow focused attention (NAR)

(5) Overloaded external information (OET)

(6) Overloaded internal information (OIT)

الاتساق الداخلي (ألفا لكرونباخ، والقسمة النصفية)، وتبين نتائج هذه الإجراءات في الجداول ("٣" و"٤" و"٥").

الخصائص السيكومترية للاختبار

أولاً: تحليل بنود الاختبار: صدق البناء

نعرض هنا لمجموعة من الإجراءات الإحصائية التي حسبناها لبنود الاختبار (منحنى خصائص البند، وارتباط البند بالدرجة الكلية، والتحليل العاملي لبنود الاختبار بلا تدوير)، إذ توفر هذه الإجراءات نوعين من المعلومات، يعد أحدهما مؤشراً لمواطن القوة والضعف لكل بند في الاختبار (معلومات البند)، ما يمكننا من تحديد البنود التي ينبغي حذفها (سعيد، ٢٠١٣: ٤١)، وتعد الأخرى مؤشراً لتجانس الاختبار، إذ لا يعد المقياس متجانساً ما لم تكن جميع بنوده مرتبطة فيما بينها (أبو المكارم، ٢٠١٤: ٢٣٣).

أ – منحنى خصائص البند^(١)

يعد منحنى خصائص البند حجر الأساس في نظرية الاستجابة على البند^(٢)، التي تشتمل على مجموعة من النماذج الرياضية التي توفر أدوات أكثر ملاءمة لقياس البنود، وتقوم على إمكانية التنبؤ بأداء المشاركين على اختبار ما مكون من مجموعة من العوامل التي تسمى بالسّمات الكامنة^(٣) (أو القدرات)، باعتبار أنه كلما ازداد مستوى السمة لدى الفرد ازداد احتمال الإجابة عن المفردة بشكل صحيح (سعيد، ٢٠١٣: ٣-٤)، ولذا فهي تركز على خصائص البنود التي يجيب عنها الفرد، ممثلة في معامل الصعوبة، ومعامل التمييز، وإمكانية التخمين في بناء الاختبارات، وليس على الدرجة الكلية للاختبار، ووفقاً لهذه النظرية يصبح لكل بند من بنود الاختبار منحنى

(1) Item characteristic Curve (ICC)

(2) Item Response Theory (IRT)

(3) Latent Traits

لخصائصه (Baker, 2001). ويتم التعبير عن هذا المنحنى بدالة رياضية تربط بين احتمال إجابة الفرد إجابة صحيحة عن المفردة $p(\acute{e})$ وبين القدرة (\acute{e}) التي يقيسها المقياس (Yen, 1992: 658). أو ما يعبر عنه بانحدار احتمال إجابة الأفراد ذوي المستويات المختلفة في القدرة على المفردة إجابة صحيحة كدالة للقدرة الكامنة (Spencer, 2004: 9)، ويعبر الإحداثي السيني في هذا المنحنى عن القدرة المراد قياسها (\acute{e}) ، ويعبر الإحداثي الصادي عن احتمال إجابة الفرد إجابة صحيحة (p) ، وتجدر الإشارة إلى أن الجانب الأيسر من المنحنى يمثل مستوى منخفض من القدرة المراد قياسها، ويمثل الجانب الأيمن من المنحنى المستوى المرتفع من القدرة.

بارامتر صعوبة البند^(١): يرمز له بالرمز (b) ، ويعبر عن قدرة الفرد على الإجابة الصحيحة عن البند في ضوء خصائص البند (صعوبة البند)، وكلما كان البند أكثر صعوبة كان احتمال إجابة الفرد عليها أقل، وكلما كانت قدرته مرتفعة ازداد احتمال إجابته عليه، وعلى هذا يمكن تعريف صعوبة البند بأنه نقطة على متصل السمة المراد قياسها (\acute{e}) على الإحداثي السيني، والتي يكون عندها احتمال إجابة الفرد (p) عن الإحداثي الصادي يساوي $(٠,٥)$.

بارامتر تمييز البند^(٢): يرمز لها بالرمز (a) ، ويشير إلى قدرة البند على التمييز بين المستويات المرتفعة من السمة المراد قياسها، والمستويات المنخفضة منها، ويمكن تعريف تمييز البند بأنها مقدار انحدار المنحنى، فكلما كان المنحنى أكثر انحداراً؛ كان البند أكثر قدرة على التمييز (Thorpe & Favia, 2012).

وتمدنا نظرية الاستجابة على البند بنماذج رياضية متعددة، تعتمد في تقديرها للدرجة على الاختبار بالتفاعل بين خصائص البند (الصعوبة

(1) Difficulty Parameter

(2) Discrimination Parameter

(والتمييز)، ومقدار السمة لدى الفرد، ولذلك فإن الإجابة الصحيحة للبند لا تعتمد فقط على مقدار السمة لديه، وإنما تعد نتيجة للتفاعل بين مقدار السمة وخصائص البند (Lee & Suh, 2015: 1). ونظرًا لأن الاختبار الذي استخدمناه في هذه الدراسة متعدد الاختيارات (حسب مقياس ليكرت خماسي الاختيارات: أبدًا — نادرًا — أحيانًا — مرارًا — دائمًا)، فقد استخدمنا نموذج الاستجابة المتدرجة⁽¹⁾ لنمذجة المفردات، والجدير بالذكر أن هذا النموذج لا يقدر احتمال الإجابة عن المفردة مباشرة، وإنما يقدرها من خلال المفاضلة بين اثنين من الحدود المتقاربة لخصائص المفردة (المرجع نفسه).

ويمثل هذا النموذج العلاقة المنحنية بين مستوى قدرات الأفراد، واحتمال استجابتهم في كل خيار من خيارات الإجابة، ولا يشترط في هذا النموذج أن تكون جميع مفرداته تشتمل على نفس العدد من الخيارات، ولكن يكون لكل بند بارامتر تمييز واحد (a) ومجموعة من بارامترات العتبات الفارقة⁽²⁾، التي يرمز لها بالرمز $(B_1, B_2, B_3, \dots, B_n)$ ، وعدد هذه البارامترات أقل من عدد خيارات الاستجابة بـ 1 صحيح، وهو عدد المنحنيات المميزة الإجرائية لخيارات البند، فإذا كانت عدد خيارات الاستجابة خمسة، وكانت الدرجات الخاصة بهذه الخيارات هي (صفر، 1، 2، 3، 4)، فإن عدد المنحنيات المميزة الإجرائية لهذا البند يساوي (4) منحنيات لكل منها نفس معامل التمييز، ولكنها تختلف في بارامترات العتبات الفارقة (B_1, B_2, B_3, B_4) ، كما يبين الشكل (2).

٤	٣	٢	١	صفر
٤	٣	٢	١	الدرجات
B_4	B_3	B_2	B_1	العتبات الفارقة

شكل (2). عدد العتبات الفارقة لاستجابات بند ذو خمسة خيارات.

(1) Graded Response Models (GRM)

(2) Thresholds

وتحسب قيمة بارامتر العتبة الفارقة (β) من خلال نقطة على متصل السمة المقيسة يكون عندها احتمال الإجابة لهذا الخيار يساوي (٥، ٠)، وتتم معالجة البند في هذا النموذج من خلال سلسلة من الخيارات الثنائية. فإذا كان عدد خيارات الاستجابة خمسة والدرجات الخاصة بها (صفر، ١، ٢، ٣، ٤)، فإن معالجة البند في هذه الحالة تتم من خلال سلسلة الخيارات الثنائية التالية:

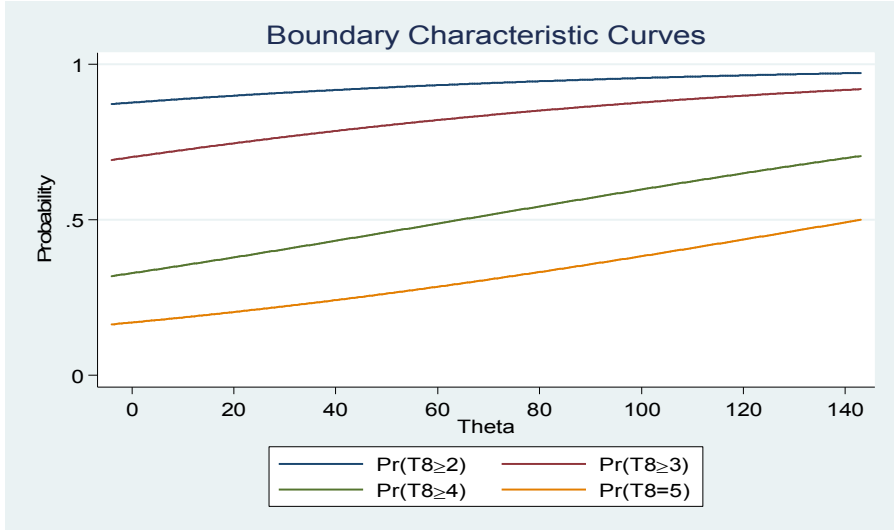
(صفر في مقابل ١، ٢، ٣، ٤) (صفر، ١ في مقابل ٢، ٣، ٤)

(صفر، ١، ٢ في مقابل ٣، ٤) (صفر، ١، ٢، ٣ في مقابل ٤)

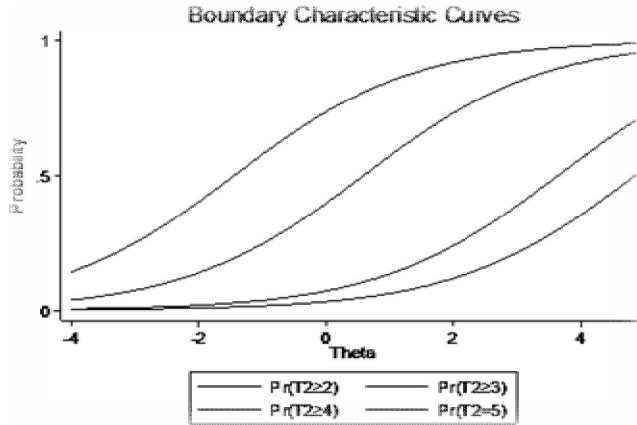
ويتم تقدير احتمال إجابة كل قسم من هذه الأقسام الثنائية من خلال معادلة النموذج ثنائي البارامتر، ويكون ميل المنحنيات المميزة الإجرائية متساوياً داخل كل بند، أي إن قدرة أقسام الإجابة عن التمييز بين المستويات المختلفة متساو، ولكن قدرة البنود على التمييز تختلف فيما بينها (عبد الوهاب، ٢٠١٠: ٣٣-٣٤).

ويحدد مدى ملاءمة البند لقياس السمة المستهدفة من خلال مستوى دلالة كل قسم من أقسام الإجابة عنه، ويزداد مستوى الدلالة تأكيداً من شكل المنحنى الذي يمثل العلاقة بين أساليب الانتباه، وإجابة الأفراد إجابة صحيحة عن بنود المقياس، فعلى سبيل المثال، يوضح الشكل (٣) منحنى خصائص البند رقم (٢) ويوضح مستوى الدلالة أنه ملائم لقياس أساليب الانتباه، إذ ارتفع بارامتر صعوبة البند ليشمل مدى واسعاً من القدرات التي يغطيها الاختبار، بدءاً من المستوى المنخفض للقدرة، وحتى بدايات المستوى المرتفع لها، ومن ثم استطاع هذا البند التمييز بين المستويات المرتفعة والمنخفضة للسمة المستهدفة بارتفاع بارامتر تمييز البند، وعلى العكس من ذلك، يوضح الشكل (٤) منحنى خصائص البند رقم (٨) ويوضح مستوى الدلالة أنه غير ملائم، إذ انخفض بارامتر صعوبة البند بحيث يغطي مستوى منخفض للقدرة،

كما لم يستطع التمييز بين المستويات المرتفعة والمنخفضة للسمة المستهدفة بانخفاض هذا البارامتر، وعلى هذا الأساس تم استبعاد أربعة بنود، هي: ٨ — ٢٣ — ٢٨ — ٦٢، إذ كانت قيمة Z دون مستوى الدلالة، ومن ثمَّ أصبح عدد بنود الاختبار ٦٢ بندياً بدلاً من ٦٦ بندياً، وإزاء التأكد من التقييم السيكومتري لمحتوى بنود الاختبار وفقاً لما تفترضه نظرية الاستجابة على البند، ممثلاً في كل من المتغير المراد قياسه وخصائص البند (عبد الوهاب، ٢٠١٠: ٢)، نتقدم في الجزء التالي إلى إجراء التحليلات الأساسية المتعلقة ببناء المقياس، ممثلة في كل من الاتساق الداخلي للاختبار وتجانس بنوده، بهدف التأكد من أن المقياس يقيس شيئاً واحداً، بأدق ما يمكن (أبو المكارم، ٢٠١٤ب).



شكل (٣). منحني خصائص بند ملائم (بند ٢ من الاختبار).



شكل (٤). منحنى خصائص بند غير ملائم (بند ٨ من الاختبار).

ب - الاتساق الداخلي للمقياس وتجانسه

تعد إجراءات التحليل المتعلقة بالبناء مرحلة حاسمة في تكوين المقياس، ويتمثل الهدف المباشر من هذه الإجراءات في التحقق من أن الاختبار يقيس شيئاً واحداً — وواحدًا فقط — بأدق ما يمكن، ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال استراتيجيات حساب التجانس أو الأحادية البعدية (أبو المكارم، ٢٠١٤ ب: ١٤)، ويشير إلى ما إذا كانت بنود الاختبار تقيس مكوناً واحداً يكمن وراء الأداء على الاختبار يمثل القدرة أو السمة التي يسعى إلى قياسها (عبد الوهاب، ٢٠١٠: ٢٦). ولذا حسبنا كلاً من الاتساق الداخلي باستخدام علاقة البند بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي، والتجانس باستخدام التحليل العاملي دون تدوير، واعتمدنا معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية، بما لا يقل عن ٠,٣٠، والتشعب على العامل الأول قبل التدوير بما لا يقل عن ٠,٣٥، كمحكات للإبقاء على البند وحذف ما دون ذلك (أبو المكارم، ٢٠١٤ ب: ١٥)، وأسفر تطبيق هذه الإجراءات عن صلاحية جميع البنود الناتجة عن تطبيق مؤشرات منحنى خصائص البند سالف الذكر، وبناءً على هذا استقر الاختبار في صورته النهائية على ٦٢ بنداً، واستبعاد البنود الأربعة نفسها، التي أكدت أن مؤشرات منحنى خصائص البند عدم

صلاحيتها.

أ: ثبات الاختبار

تكمن القيمة الحقيقية للقياس الثابت في أنه قياس متحرر من الخطأ، وتعكس هذه الأهمية مباشرة أهدافنا من قياس أي ظاهرة، والتي تتحدد في محاولة الحصول على قيمة قابلة للتعميم على الجمهور العام الذي سحبت منه العينة، وأن يكون لهذه القيمة معنى يتجاوز مجرد حدوثها النوعي في هذه الظاهرة (أبو المكارم وبدر، ٢٠٠٢: ٢١٠)، ولذا قمنا بحساب ثبات مقياس أساليب الانتباه بطريقتين: الاتساق الداخلي (باستخدام معامل ألفا لكرونباخ والقسمة النصفية) والاختبار وإعادة الاختبار، كما يبين الجدول (٣).

جدول (٣). معاملات ثبات مقياس أساليب الانتباه.

الاختبار وإعادة الاختبار (ن=٣٠)	الاتساق الداخلي		الأبعاد
	القسمة النصفية	ألفا لكرونباخ	
٠,٦٦	٠,٨٧	٠,٩٢	العبء الزائد بفعل المنبهات
٠,٥٢	٠,٩٣	٠,٩٤	ضعف أو نقص الانتباه
٠,٥١	٠,٩٣	٠,٩٣	تضييق بؤرة الانتباه
٠,٦٨	٠,٩٣	٠,٩٥	بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة
٠,٧٢	٠,٩٤	٠,٩٣	بؤرة الانتباه الخارجية
٠,٦٤	٠,٩١	٠,٩٢	العبء الزائد بفعل المنبهات
٠,٦٧	٠,٩٥	٠,٨٨	الدرجة الكلية

وبالنظر إلى هذا الجدول، يتبين أن معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي بنوعها تتجاوز ٠,٨٥ في جميع المقاييس المقاييس الفرعية والمقياس ككل، وتتجاوز ٠,٥٠ بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار. وحسب أبو المكارم (٢٠٠٧)، يؤكد جيلفورد Guilford (١٩٥٤) أن معامل الثبات المقبول لا

يجوز أن يقل عن ٠,٥٠، وإجمالاً فإن هذا يعني أن قياسنا لأساليب الانتباه يعد متحرراً من الخطأ، وبناءً على هذا، وفقاً لجيلفورد Guilford وفروكتر Fruchter (1984)، فإن القيم التي يتم الحصول عليها باستخدام هذا الاختبار تعد قابلة للتعميم، لأنها تتجاوز مجرد حدوثها النوعي في الظاهرة، وبصفة عامة فإن هذه النتائج تدفعنا بقدر من الثقة نحو التحليل العاملي لبنود المقياس كمؤشر لصدق المحتوى.

ثالثاً: صدق الاختبار: صدق المحتوى

من الضروري أن نؤكد أن معرفتنا بمعامل الثبات تمثل الحد الأدنى من المعلومات المطلوبة للدخول في إجراءات حساب معامل الصدق، فالثبات ضروري للصدق، ولكنه لا يغني عنه، إذ إن معامل الثبات يحتوي ضمناً على مكونين، أحدهما يمثل مكون الدرجة الصحيحة، بينما يمثل الآخر مكون الخطأ، وجدير بالذكر أنه إذا كان بالإمكان إعمال الذهن لاستنتاج العوامل المفضية إلى خطأ القياس، فإن هذه الإمكانية تنتفي بالنسبة للعوامل المفضية إلى الدرجة الصحيحة، وربما لهذا السبب يكتسب حساب صدق المقياس أهميته، ففي حساب الصدق ينصب التركيز أساساً على هذه المجموعة الأخيرة من العوامل (أبو المكارم وبدر، ٢٠٠٢: ٢١٤)، وبناءً على هذا حسبنا صدق الاختبار بما يتواءم مع الأساس النظري الذي تتبناه الدراسة، وذلك باستخدام التحليل العاملي، للتحقق من البنية العاملية التي تعكس صدق محتوى الاختبار، فبدأنا بإجراءات التحليل العاملي الاستكشافي^(١) من أجل تحديد البنود الأكثر أهمية بالنسبة للظاهرة التي يقيسها الاختبار في ضوء مدى تجانسها، وثنيينا باستخدام مؤشرات التحليل العاملي التأييدي^(٢)، كمؤشر لصدق تكوين الاختبار.

(1) Exploratory factor analysis

(2) Confirmatory factor analysis

التحليل العاملي الاستكشافي

حسبنا المصفوفة الارتباطية للتأكد من خلوها من معاملات الارتباط القوية ما يوفر أساساً سليماً لإخضاعها للتحليل العاملي، وتأكدنا من صلاحية المصفوفة التي بلغت قيمة محددتها ٠,٠٠٠٠٠٣٩، وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول، كما بلغت قيمة مؤشر كايزر — ماير — أولكن^(١) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة وكان ٠,٩٣٢، وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي (٠,٥٠)، وكانت قيمة اختبار بارنليت^(٢) دالة إحصائياً، ثم أخضعت مصفوفة الارتباطات للتحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الرئيسية^(٣)، وتدوير المحاور تدويراً متعامداً^(٤) باستخدام محك فاريماكس، فأسفر التحليل عن وجود ستة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر، وتفسر هذه العوامل ٦١,٧٣٪ من التباين الكلي للمصفوفة.

فتشبع ١٢ بنداً على العامل الأول، استوعبت ١٢,١٣٪ من التباين الكلي للمصفوفة الارتباطية، وهذه البنود هي: ١٠، ٢٨، ٣٣، ٣٧، ٣٨، ٤٧، ٤٨، ٥٣، ٥٥، ٥٧، ٥٩، ٦١. وجميعها تعبر عن تشتت انتباه الفرد بفعل المنبهات الخارجية غير المرتبطة بالمهمة المطلوب من الفرد تنفيذها، ومن ثم أسميناه "العبء الزائد بفعل المنبهات الخارجية"، بينما تشبع ١١ بنداً على العامل الثاني، استوعبت ١١,٣٣٪ من التباين الكلي للمصفوفة الارتباطية، وهذه البنود هي: ١، ٢، ٤، ٧، ١٢، ١٣، ٢٤، ٣٠، ٤٠، ٤١، ٤٢. وجميعها تعبر عن العجز عن الانتباه بسبب عدم قدرة الفرد على تحويل انتباهه من البؤرة الداخلية إلى البؤرة الخارجية، أو العكس، ولذا أسميناه "ضعف أو نقص الانتباه".

(1) Kaiser-Mayer-Oklin (KMO)

(2) Bartlett's test

(3) Principal components

(4) Orthogonal rotation

وأما العامل الثالث فتشبع عليه ١٠ بنود، استوعبت ٩,٧٥٪، وهذه البنود هي: ٦، ١١، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٦، ٢٧، ٣١، ٣٥. وجميعها تعبر عن قدرة الفرد على التركيز على مهمة واحدة، تمثل محل اهتمامه. ومن ثم يمكن تسميته "تضييق بؤرة الانتباه"، وأما العامل الرابع فتشبع عليه ١٠ بنود، استوعبت ٩,٦١٪، وهذه البنود هي: ٣، ٥، ١٧، ١٩، ٣٦، ٤٤، ٤٥، ٤٩، ٥٢، ٥٨. وجميعها تعبر عن قدرة الفرد على التحليل والتخطيط والتكامل الفعال بين الأفكار والمعلومات من مناطق عديدة ومتباينة، وبناءً على هذا، يمكن تسميته بـ "بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة".

وتشبع على العامل الخامس ٩ بنود بنسبة تباين قدرها ٩,٥٢٪، وهذه البنود هي: ٩، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٩، ٣٤، ٤٦، ٥٠، ٥٤. وجميعها تعبر عن وعي الفرد بالبيئة المحيطة به، وتقييم الأشياء المحيطة به بسرعة، ومن ثم يمكن تسميته بـ "بؤرة الانتباه الخارجية الواسعة"، وأما السادس أخيراً، فتشبع عليه ١٠ بنود استوعبت ٩,٣٨٪، وهذه البنود هي: ٨، ١٤، ١٦، ٣٢، ٣٩، ٤٣، ٥١، ٥٦، ٦٠، ٦٢. وجميعها تعبر عن تشتت انتباه الفرد بفعل المنبهات الداخلية كالأفكار، والمشاعر غير المرتبطة بالمهمة المطلوب من الفرد تنفيذها، ومن ثم يمكن تسميته بـ "العبء الزائد بفعل المنبهات الداخلية".

التحليل العاملي التأييدي

لتنفيذ إجراءات التحليل العاملي التأييدي استخدمنا حزمة البرامج الإحصائية المعروفة باسم أموس AMOS، للتأكد من جودة مطابقة بنود المقياس لمكونات الانتباه الست سالفة الذكر، ويعرض جدول (٤) تشبعات البنود على المكونات النظرية الستة لاختبار أساليب تركيز الانتباه، وتأييدها بالنسب الحرجة، ويلاحظ أن جميع النسب الحرجة عالية الدلالة.

جدول (٤) التشيعات والنسب الحرجة لبنود مقياس أساليب الانتباه على مكوناته الستة (ن=١٠٧٣)

العبارة	بؤرة الانتباه الخارجية الواسعة		بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة		تضيق بؤرة الانتباه		العبء الزائد بفعل المنبهات الخارجية		العبء الزائد بفعل المنبهات الداخلية		نقص أو ضعف الانتباه	
	النسبة الحرجة	التشيع	النسبة الحرجة	التشيع	النسبة الحرجة	التشيع	النسبة الحرجة	التشيع	النسبة الحرجة	التشيع	النسبة الحرجة	التشيع
١	٠.٧٥	٢٧.٣٢	٠.٧٧	٢٨.١٤	٠.٦٥	٢٠.٤٠	٠.٦٩	٢٧.٢٠	٠.٧٨	٢٩.٨٩	٠.٨٥	٣٠.٨٣
٢	٠.٨٠	٢٥.٥٦	٠.٨٠	٢٦.٢٣	٠.٧١	٢١.٢٣	٠.٧٨	٢٤.٩٧	٠.٨٤	٢٧.٠٥	٠.٧٧	٣٦.٩٦
٣	٠.٧٦	٢٥.٣٨	٠.٧٥	٢٢.٩٨	٠.٧٥	٢١.٣٢	٠.٨١	٢١.٩٢	٠.٧٨	٢٢.٤٣	٠.٨٥	٣٢.٣٢
٤	٠.٧٥	٢٦.٩٥	٠.٦٧	٢٢.٠٩	٠.٧٥	١٩.٣٠	٠.٧٠	٢٣.٥٦	٠.٦٦	٢٢.٠٣	٠.٨٠	٢٩.٩٥
٥	٠.٧٩	٢٨.٧١	٠.٦٥	٢٥.٥٦	٠.٦٧	٢١.٨٣	٠.٧٦	٢٨.٩٧	٠.٦٥	٢١.٣٧	٠.٧٦	٢٤.٨٢
٦	٠.٨٤	٢٣.١٨	٠.٧٤	٢٥.٨٠	٠.٧٨	٢١.٥٦	٠.٧٩	٢٣.٢٥	٠.٦٤	٢٢.٥٨	٠.٦٦	٣٦.٤٩
٧	٠.٦٩	٣٠.٠٤	٠.٧٤	٢٥.٨٤	٠.٧٦	٢٢.٥٧	٠.٧٥	٢٣.٨١	٠.٦٧	٢٣.٤٤	٠.٨٥	٢٤.١٦
٨	٠.٨٧	٢٦.٥٠	٠.٧٤	٢٤.٣١	٠.٨١	٢١.٩٩	٠.٧٦	٢٥.٣٦	٠.٧٠	٢٧.٨٩	٠.٦٥	٣٠.٢٢
٩	٠.٧٨	٢٠.٧٦	٠.٧١	٢٧.٩١	٠.٧٨	٢٢.٣٧	٠.٨٣	٢٣.٧٩	٠.٨٠	٢٤.٢٨	٠.٧٥	٢٤.٨٤
١٠			٠.٧٩	١٤.٧٦	٠.٨٠	١١.٥٣	٠.٧٧	٢٤.٦٥	٠.٧١	٢٣.٤٤	٠.٦٦	٣٨.٣٣
١١							٠.٧٩	٢٤.٨٣			٠.٨٧	١٧.٣٣
١٢							٠.٨٠					

ومما يزيد هذه النتائج تأييداً، ما يتبين من خلال الجدول (٥)، من أن جميع مؤشرات جودة المطابقة تتجاوز حاجز الـ ٠,٩٠، وأن الخطأ المحتمل في مواجهة هذه المؤشرات لم يتجاوز الـ ٠,٠٢.

جدول (٥). مؤشرات جودة المطابقة لبنود مقياس أساليب الانتباه على مكوناته الستة (ن=١٠٧٣).

المكون	جودة المطابقة GFI	جودة المطابقة المعدل AGFI	جودة المعايرة NFI	جودة المقارنة CFI	خطأ التقريب إلى متوسط المربعات RMSEA
العبء الزائد بفعل المنبهات الخارجية	٠,٩١٨	٠,٨٥٤	٠,٩٣٧	٠,٩٤١	٠,٠٦٣
ضعف أو نقص الانتباه	٠,٩٦٨	٠,٩٥٢	٠,٩٧٩	٠,٩٨٤	٠,٠٢٧
تضييق بؤرة الانتباه	٠,٩١٦	٠,٨٦٨	٠,٩٣٢	٠,٩٣٧	٠,٠٦٢
بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة	٠,٩٤٣	٠,٩١١	٠,٩٤٩	٠,٩٥٥	٠,٠٤٥
بؤرة الانتباه الخارجية الواسعة	٠,٩٢٣	٠,٨٧١	٠,٩٤٧	٠,٩٥١	٠,٠٥٤
العبء الزائد بفعل المنبهات الداخلية	٠,٩٤١	٠,٨٩٦	٠,٩٤٧	٠,٩٥١	٠,٠٦٤

وهذه المؤشرات تؤيد جودة أو تجانس البنود في التعبير عن المكونات النظرية المقترحة، ومن ثمَّ يمكننا اعتبار المكونات النظرية المقترحة للاختبار مقاييس فرعية لقياس أساليب الأشخاص، أو تفضيلاتهم في تركيز الانتباه أثناء الأداء، وتعد هذه المؤشرات كافية لتأكيد أن الاختبار يتمتع بصدق تكوين جيد.

ومن ثم نخلص إلى أن الاختبار الحالي (أساليب الانتباه) قد أُعد بالموصفات السيكومترية الملائمة، بناءً وتقنية بثلاثة طرق، ومثلها لكل من الثبات والصدق، ما يزيدنا اطمئناناً إلى تحرر الاختبار من الخطأ، ومن ثم يمكن الوثوق بما يترتب على استخدامه من نتائج وتعميمها على الجمهور المكافئ.

نتائج الدراسة ومناقشتها

للتحقق من صحة الفرض الرئيس للدراسة، حسبنا دلالة الفروق بين الممارسين المنتظمين للرياضات الجماعية، وغير الممارسين لها باستخدام اختبار "ت" للفروق بين المجموعات المستقلة، ويعرض الجدول (٦) لهذه النتائج.

وتشير النتائج الواردة بهذا الجدول إلى أن الممارسين المنتظمين للنشاطات الرياضية الجماعية يتفوقون بشكل عالي الدلالة في كل من القدرة على التحكم في تضيق بؤرة الانتباه، وبؤرتي الانتباه الداخلية والخارجية الواسعة، بينما يتفوق غير الممارسين وبشكل عالي الدلالة أيضاً في وجود قصور أو ضعف في الانتباه، والشعور بالعبء الزائد بفعل كل من المنبهات الداخلية والخارجية، وتتسق هذه النتائج مع الإطار النظري الذي تتبناه الدراسة، كما تتسق مع نتائج الدراسات السابقة سالفة الذكر في ثنايا هذا المقال.

جدول (٦) دلالة الفروق بين الممارسين المنتظمين للرياضات الجماعية، وغير الممارسين لها في أساليب الانتباه.

المتغيرات	الممارسين (ن=٩٠)		غير الممارسين (ن=١٤٠)		قيمة "ت" ودلالاتها
	ع	م	ع	م	
العبء الزائد بفعل المنبهات الخارجية	٥,٩٧	٣٤,٥٧	٦,٢٩	٣٤,٥٧	٠٠٤,٠٩
تضييق بؤرة الانتباه	٥,٢٥	٣٣,٣٧	٥,٦٣	٣٣,٣٧	٠٢,٣٨
ضعف أو نقص الانتباه	٤,٣٩	٣٢,٤٣	٥,٤٧	٣٢,٤٣	٠٠٣,٧٩
بؤرة الانتباه الداخلية الواسعة	٥,٥٩	٣٣,٥٧	٥,٥٤	٣٣,٥٧	٠٠٢,٦١
بؤرة الانتباه الخارجية	٥,٤٤	٢٨,٥٧	٤,٨٥	٢٨,٥٧	٠٠٢,٨٧
العبء الزائد بفعل المنبهات	٥,٢٤	٣١,٠٥	٥,١٠	٣١,٠٥	٠٠٤,٦٠

• القيمة دالة فيما وراء مستوى معنوية ٠,٠١

•• القيمة دالة فيما وراء مستوى معنوية ٠,٠٠١

وتوحي هذه النتائج بتعاظم قدرة الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية على التبديل بين بؤرتي الانتباه الداخلية والخارجية استجابة لمطالب التنبيه، بينما يبدي أقرانهم من غير الممارسين لها — في المقابل — ضعفاً في مهارات الانتباه، نظراً لشعورهم المتراد بالآعباء الناتجة عن التنبيهات الداخلية والخارجية، ما يعظم احتمالات وقوعهم في أخطاء انتباه، فالمنخرطون في النشاطات الرياضية أكثر تفوقاً في بؤر انتباههم الواسعة الخارجية والداخلية، وأكثر استجابة للتحويل بين هاتين البؤرتين، وأكثر قدرة على تضييق بؤر انتباههم استجابة لمطالب التنبيه، بينما يظهر أقرانهم من غير الممارسين للنشاطات الرياضية شعوراً بزيادة أعباء التنبيه الخارجية

والداخلية، ويؤكدون تعاضد احتمالات الوقوع في أخطاء انتباه. وبصفة عامة يمكننا القول بأن الممارسين للنشاطات الرياضية يكشفون عن تفضيلات انتباهية خارجية وداخلية واسعة، كما يكشفون عن قدرة على التبديل بين أساليب الانتباه المتباينة استجابة لمتطلبات الأداء الكفاء، كلما تتطلب الموقف ذلك، في حين يكشف غير الممارسين لها عن شعور متزايد بالعبء بفعل المنبهات الخارجية والداخلية، ما يؤدي إلى ازدياد احتمالات التعرض لصور من القصور في الانتباه، ومن ثم زيادة مستوى الاستثارة لديهم، ويؤدي هذا بدوره إلى الدخول في دائرة مفرغة من الفشل في الانتباه وزيادة الاستثارة.

وعلى أي حال، فقد وُجِدَت فروق في الأداء بين مختلف النشاطات الرياضية، والكثير من مجالات الأداء الأخرى (أبو المكارم، ٢٠٠٧). وحسب أبو المكارم فإن الأداء في مجال النشاط الرياضي يتطلب من اللاعبين السعي إلى أقصى مستوى من الأداء أثناء الممارسة، في حين تحتمل الكثير من المهن الأخرى فقرات مؤقتة من الأداء دون الأمل، وهو ما يعني وجوب أن يقاوم اللاعبون المحترفون دومًا أي آثار مزاجية موهنة، وأن يفيدوا من أي آثار ميسرة، وهكذا ينبغي أن يكون الحال لدى القائمين بالأداء في كثير من المجالات الأخرى.

وختامًا، فإن النتائج الحالية — فضلًا عن تمييزها بين الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية المنظمة — تدعم أيضًا صدق المقياس، فيما يُعرَف باسم "صدق المجموعات المحكية"^(١)، ما يزيدنا ثقةً في صدق مفهوم أساليب الانتباه، وصلاحيته المقياس المصمم لقياسه.

مراجع الدراسة

- أبو المكارم (فؤاد). (٢٠٠٧). بعض المحددات النفسية الاجتماعية لأساليب الانتباه لدى طلاب الجامعات. *دراسات عربية في علم النفس*، ٢٦ (٣)، ١-٥٠.
- أبو المكارم (فؤاد). وبدر (خالد) (٢٠٠٢). تعاطي المواد النفسية وعلاقته بانحرافات السلوك عند تلاميذ المدارس الثانوية الفنية (بنين). في سويف وطه وعبد المنعم والسلوكي وأبو سريع وجمعة وعامر. *المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجناحية*، المجلد التاسع، ١٨٣-٢٥٧.
- أبو المكارم (فؤاد). (٢٠١٤). العلاقة بين أساليب تركيز الانتباه، والخصال الشخصية المميزة للتفاعل مع الآخرين في مواقف الأداء. *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية*، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية العاشرة.
- أبو المكارم (فؤاد). (٢٠١٤). تقدير كفاءة وفعالية ترشيح التلاميذ لأنفسهم كمهوبين من خلال إدراكاتهم الذاتية لسماتهم السلوكية. *دراسات عربية في علم النفس*، ١٦ (٢)، ٢١٧-٢٦٥.
- أحمد (محمد). (٢٠٠١). *علم النفس المعرفي*. القاهرة: دار غريب للطباعة.
- الزيات (فتحي) (١٩٩٥). *الأسس المعرفية للتكوين العقلي، وتجهيز المعلومات*. المنصورة.
- الشرقاوي (أنور). (١٩٩٢). *علم النفس المعرفي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ط١.
- تيعزة (محمد) (٢٠١٢). *التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة SPSS و ليزرل LISREL*. جامعة الملك سعود: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط١.
- راجح (أحمد). (١٩٦٨). *أصول علم النفس*. القاهرة: دار الكتاب العربي، ط٧.
- سعيد (جمعة). (٢٠١٣). *دراسة سيكومترية في تطوير مقياس لمرونة الغلق باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة الاختبارية*. رسالة ماجستير، كلية التربية بجامعة الفيوم، قسم علم نفس التربوي.
- سولسو (روبرت). (١٩٩٥). *علم النفس المعرفي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عامر (أيمن). (٢٠٠٣). *الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب*. مكتبة الدار العربية للكتاب.

عبد الحميد (شاكور). (١٩٩٨). التفضيل الفني وعلاقته ببعض سمات الشخصية، وبعض الأساليب المعرفية، *مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، المنيا*، ٣١٦-٣٤٠.

عبد الرحمن (محمد). (٢٠١٤). *العلاج المعرفي والميتامعرفي*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للتوزيع والنشر.

عبد الفتاح (إيمان). (٢٠١٣). *دراسة مقارنة بين فاعلية العلاج الدوائي، والمعالجة النفسية، والجمع بينهما على المتغيرات المعرفية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه، وفرط الحركة من ضعاف العقول*. رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

عبد المنعم (نشوة). (٢٠٠٤). *التدخل السيكولوجي لعلاج بعض حالات نقص الانتباه لدى عينة من أطفال المدارس الابتدائية (دراسة تجريبية)*. رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب، والعلوم، والتربية، جامعة عين شمس.

عبد الوهاب (محمد). (٢٠١٠). *استخدام نماذج الاستجابة للمفردة الاختبارية في تدريج مفردات بعض الاختبارات المعرفية*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.

علام (صلاح). (٢٠٠٠). *القياس والتقويم التربوي والنفسى: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط١.

لوبيز، ش. وسنايدر، ك. ر. (٢٠١٣). *القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس*. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون. القاهرة، المركز القومي للترجمة.

Baker, F. B. (2001). *The Basics of item response theory*. University of Wisconsin.

DePalma, D. M., & Nideffer, R. M. (1977). Relationships between the Test of Attentional and Interpersonal Style and Psychiatric Subclassification. *Journal of personality assessment*, 41(6), 622-631.

Eysenck, M. W. (1993). *Principles of cognitive psychology*. Hove: Lawrence Elbaum Associates Ltd.

- Galotti, K. M. (2008). Cognitive psychology in and out of laboratory. Carleton college, Australia, Brazil. fourth edition.
- Helsen, W., & Pauwels, J. M. (1993). The relationship between expertise and visual information processing in sport. *Advances in psychology*, 102, 109-134.
- Hockey, G. M., Gaillard, A. W., & Coles, M. (Eds.). (2012). *Energetics and human information processing*. Springer Science & Business Media, 31
- Howland, J. M. (2006). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *The Journal of Education*, 187 (1), 49-66.
- Kumar, G., & Nayak, R. K. (2014). *Education and sports psychology*. Delhi : Arpan Publications. Rishu computers.
- Lee, S. H., & Suh, H. (2015). SAS-PIRT (SAS macro) for Estimating Parameters of Polytomous Items Based on Graded Response Model (GRM), 17-24.
- Leonard, Nancy, Schol, Richard, kowalaski & Berube. (1999). Information Processing Style And decision making. *Journal of Organizational behavior*, 20(3), 407-420.
- Lowen, J. (2010). The effect of shifting between internal and external foci of attention on throwing accuracy. *The Plymouth Student Scientist*, 4(2), 83-103.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- Marquez, J. M. O., Chaves, G. A. C., & Mendo, A. Y. H. (2015). Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biommedical research*, 26 (1), 71-76.
- Moran, A. (2009). Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 420-426.

- Narayanan, J., & Reb, J. (2013). The influence of mindful attention on value claiming in distributive negotiations: Evidence from four laboratory experiments. *Research Collection Lee Kong Chan School of Business*, 5(6), 756-766.
- Nash, M. C. Millan, D., & Brewer, G. A. (2012). Every day attention Failures: An individual difference investigation, *Journal of Experimental Psychology: Memory and cognition*, 38(6), 1765-1772.
- Nideffer, R. M. (1976a). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*, 34(3), 394.
- Nideffer, R. M. (1990). Use of the Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) in sport. *The Sport Psychologist*, 4(3), 285-300.
- Nideffer, R. M. (1993). *Predicting Human Behavior: A Theory and Test of Attentional and Interpersonal Style*, West Berlin, WI. Assessment Systems International.
- Nideffer, R. M. (2002). *Getting Into The Optimal Performance State*.
- Nideffer, R. M., & Bond, J. (1998). Changes in the concentration skills and interpersonal characteristics of athletes at the Australian Institute of Sport. Retrieved, 24(10).
- Nideffer, R. M. (2006). *Theory of attentional and interpersonal styles. Test of attentional and in impersonal style (TAIS)*. New Berlin, WI: Assessment systems International.
- Nideffer, R. M. (1976b). *The Inner Athlete*, New York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R. M., & Sagal, M. S. (1993). Concentration and attentional control training. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing, 243-261.
- Nideffer, R. M., & Pratt, R. W. (1990). *Attention control training for business*. LosGatos: Enhanced Performance services.
- Scalf, P. E, Torralb, A., Tapia, E. & Beck, D. M. (2013). Competition explains limited attention and perceptual resources: Implications for perceptual load and dilution

- theories. Department of psychology. University of Arizona, Tucson, Az, USA. Review Article ,(4), 243.
- Sindik, J., Horvat, V., Hraski, M., & Sertić, D. (2015). Application of The Multidimensional Inventory Of Sport Excellence On The Samples Of Young Top Female Handball And Volleyball Players. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 4(2), 1-7.
- Singer, R. N., Murphey, M., & Tennant, L. K. (Eds.). (1993). *Handbook of research on sport psychology*. Macmillan.
- Spencer, G. S. (2004). *The Strength of Multidimensional Item Response Theory in exploring construct space that is multidimensional and correlated*. A dissertation submitted to the faculty of Brigham young university in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Sternberg , R. J., & Mio, J. (2009). *Cognitive psychology*. Tufts & California university.
- Styles, L. (2005). *The psychology of attention*. Oxford, Second Edition.
- Tastan, S. B. (2016). Psychological capital: A positive psychological resource and its relationship with creative performance behavior. *Journal of Social Science*, 16,(2), 101-118.
- Thrope, G. L., & Favia, A. (2012). *Data analysis using item response theory: An introduction to selected programs and applications*. Psychology Faculty Scholarship. The university of Maine, 7(2), 1-34.
- Unsworth, N., McMillan, B. D., Brewer, G. A., & Spillers, G. J. (2012). Everyday attention failures: An individual differences investigation. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 38(6), 1765.
- Van Schoyck, S. R., & Grasha, A. F. (1981). Attentional style variations and athletic ability: The advantages of a sports-specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3(2), 149-165.
- Hellton, W. S., & Russell, P. N. (2010). Feature absence–Presence and two theories of lapses of sustained attention.

- psychology Research, 15, 384- 392 .
- Williams, J. M., & Krane, V. (1998). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.) Applied sport psychology personal growth to peak performance, Mountain View, CA: Mayfield Publishing, 158-170.
- Wulf, G. (2007). Attentional Focus And Motor Learning: A Review of 10 years of research. Journal Bewegung and Training, 1, 4-14.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2010). Effortless motor learning? An external focus of attention enhances movement effectiveness and efficiency. Effortless Attention, Bruya, 4, 75-102.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. International, Review of Sport and Exercise Psychology, 6(1), 77-104.
- Yen, W. (1992). Item response theory (6th. Ed.). Encyclopedia of Educational Research, NY: Macmillan. 657-667.
- Zeplin, S., & Galli, N. (2014). Concentration and attention in sport. Exercise and Sport Psychology, 2(1), 1-2.